

BERTRAND BEAUREGARD

INCLUS :
PLUS DE 5H
DE SÉQUENCES
VIDÉO

HYPNOSE CONVERSATIONNELLE & COMMUNICATION HYPNOTIQUE

Comment influencer
le changement



Enrick · B · Éditions

**HYPNOSE
CONVERSATIONNELLE
ET COMMUNICATION
HYPNOTIQUE**

Comment influencer
le changement

BERTRAND BEAUREGARD

**HYPNOSE
CONVERSATIONNELLE
ET COMMUNICATION
HYPNOTIQUE**

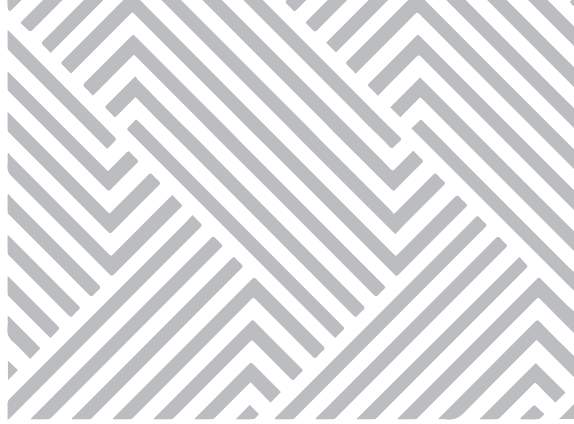
Comment influencer
le changement

Enrick 
— ÉDITIONS —

Enrick B. Éditions, Paris, 2023
www.enrickb-editions.com
Tous droits réservés

ISBN: 978-2-38313-244-8

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.



SOMMAIRE

1. Intention	9
2. Accompagner le changement	17
2.1. Être accompagnant	18
2.1.1. <i>Une posture</i>	24
2.1.2. <i>Des cadres de référence</i>	29
2.1.3. <i>L'accompagnant hypnotique</i>	38
2.1.4. <i>Intégrité, éthique et déontologie</i>	48
2.2. Le processus d'accompagnement	60
2.2.1. <i>Accueillir un client</i>	60
2.2.2. <i>Analyser la demande et formuler un objectif</i>	94
2.2.3. <i>Mettre en œuvre une stratégie hypnotique au service du changement</i>	103
2.2.4. <i>Assurer l'accompagnement et le bilan</i>	136
2.3. Plonger dans le monde de l'hypnose	146
3. L'inconscient : fonctionnement et langage	155
3.1. Qu'est-ce que l'inconscient ?	155
3.1.1. <i>Inconscient, symptômes, épistémologie et psychothérapie</i>	156
3.1.2. <i>Les fonctions et les caractéristiques de l'inconscient</i>	158
3.1.3. <i>Le langage de l'inconscient</i>	166
3.2. Le fonctionnement du cerveau	174

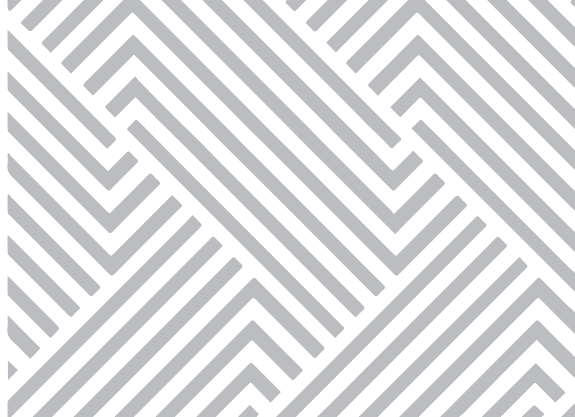
4. Communiquer avec l'inconscient	187
4.1. La communication hypnotique ou multiniveaux.....	187
4.2. Les bases de la communication dans la relation.....	191
4.2.1. <i>La proxémie</i>	191
4.2.2. <i>La calibration simple</i>	194
4.2.3. <i>La calibration hypnotique</i>	197
4.2.4. <i>Le rapport et la synchronisation</i>	199
4.2.5. <i>Les prédicats</i>	204
4.2.6. <i>Les métaprogrammes</i>	210
4.2.7. <i>Le métamodèle, ou langage de précision</i>	218
4.2.8. <i>Le cadre de référence et les cartes du monde</i>	228
4.3. La lecture de comportement.....	231
4.3.1. <i>Cold reading, ou « lecture à froid »</i>	231
4.3.2. <i>Les leviers de motivation</i>	235
4.4. Les règles d'influence.....	239
4.4.1. <i>La pré-suasion</i>	239
4.4.2. <i>Les six leviers pour influencer</i>	248
5. Les suggestions	259
5.1. Le <i>signaling</i>	260
5.2. La ratification.....	261
5.3. Les fusibles.....	262
5.4. Les suggestions directes.....	262
5.5. Les suggestions directes camouflées.....	266
5.6. Les suggestions indirectes.....	268
5.6.1. <i>Les suggestions pré-hypnotiques</i>	269
5.6.2. <i>Les suggestions ouvertes</i>	270
5.6.3. <i>Les suggestions composées</i>	270
5.6.4. <i>Les suggestions contingentes</i>	271
5.6.5. <i>Les choix illusoire</i> s.....	272
5.6.6. <i>Les suggestions d'implication</i>	273
5.6.7. <i>Les présuppositions simples</i>	274
5.6.8. <i>Les présuppositions complexes</i>	275
5.6.9. <i>Les suggestions sur le temps</i>	279
5.6.10. <i>Les suggestions par apposition d'opposés</i>	280
5.6.11. <i>Les suggestions par omission de citation</i>	280
5.6.12. <i>Les suggestions couvrant toutes les possibilités</i>	281
5.6.13. <i>Les suggestions par orientation de l'esprit</i>	281

5.6.14. <i>Les suggestions par pause (ou silence)</i>	282
5.6.15. <i>Les suggestions par multiplication des négations et question tag</i>	283
5.6.16. <i>Les suggestions inversées</i>	285
5.6.17. <i>Les suggestions non verbales, paraverbales et tactiles</i>	285
5.6.18. <i>Les suggestions paradoxales</i>	286
5.6.19. <i>Les suggestions situationnelles</i>	287
5.6.20. <i>Les prophéties autoréalisatrices</i>	288
5.6.21. <i>Les suggestions post-hypnotiques</i>	289

6. La communication hypnotique : techniques d'hypnose conversationnelle..... 291

6.1. Les approches stratégiques.....	292
6.1.1. <i>Le traitement des résistances</i>	293
6.1.2. <i>L'approche paradoxale</i>	300
6.1.3. <i>L'esprit du recadrage</i>	304
6.1.4. <i>L'approche « utilisationnelle »</i>	309
6.1.5. <i>L'humour</i>	314
6.1.6. <i>L'amnésie</i>	316
6.1.7. <i>Faire comme si...</i>	320
6.1.8. <i>Franchir la montagne ou gagner du terrain</i>	321
6.1.9. <i>L'usage des phénomènes hypnotiques et la ratification</i>	323
6.1.10. <i>La confusion et la saturation psychique</i>	325
6.1.11. <i>La visualisation, ou futurisation</i>	327
6.1.12. <i>La distorsion de l'espace et du temps</i>	332
6.1.13. <i>La prescription de tâches</i>	334
6.2. Les techniques hypnotiques verbales.....	335
6.2.1. <i>Le pré-talk</i>	335
6.2.2. <i>Le Milton Model</i>	336
6.2.3. <i>Les précautions oratoires</i>	339
6.2.4. <i>Les inductions informelles</i>	341
6.2.5. <i>La dissociation</i>	345
6.2.6. <i>Le sujet de paille</i>	348
6.2.7. <i>Les métaphores</i>	352
6.2.8. <i>Les ruptures de pattern et le coq-à-l'âne</i>	372
6.2.9. <i>L'usage de la négation</i>	374
6.2.10. <i>La concordance des temps</i>	376
6.2.11. <i>Les questionnements orientés</i>	377
6.2.12. <i>Les truismes</i>	383
6.2.13. <i>Le Yes Set et le No Set</i>	384

6.2.14. <i>Le double lien, ou choix illusoire</i>	386
6.2.15. <i>La rhétorique</i>	386
6.3. Les techniques paraverbales et non verbales	392
6.3.1. <i>Le saupoudrage</i>	393
6.3.2. <i>L'usage des silences</i>	394
6.3.3. <i>Le martellement et l'ancrage</i>	396
7. Hypnosis Coaching® : influencer le changement	401
7.1. Un changement de posture et d'attitude.....	403
7.2. Comment aborder un auditoire ?.....	409
7.3. Comment influencer à l'écrit ?.....	418
7.4. Un mode opératoire flexible.....	429
Conclusion en ouverture	445
Aller plus loin	447
Glossaire	451
Bibliographie	455



1.

INTENTION

Je dirige l'Institut international de coaching humaniste (IICH) et je pratique le coaching individuel et d'équipe depuis plus de dix ans. À l'IICH, nous accompagnons les entreprises dans leurs étapes de croissance pour faire face aux défis humains qu'elles rencontrent. Notre approche innovante et empreinte d'humanisme permet aux organisations d'allier performance, épanouissement et sens. Dans le cadre des activités de notre école de coaching et d'hypnose, je forme régulièrement nos étudiants aux techniques de communication. Pourtant, j'ai longuement hésité avant de commencer à écrire ce livre sur l'hypnose conversationnelle. En effet, de par la puissance de la communication hypnotique, l'intention et l'éthique de celui qui la pratique sont fondamentales. Avant d'écrire, j'ai pris mon temps. J'ai échangé avec des confrères accompagnants et communicants, ainsi que des philosophes et des sages sur les concepts d'influence et de manipulation.

Certains confrères hypnothérapeutes me disaient, avec recul et justesse : « *Bertrand, tout est hypnose !* » Bien qu'en accord profond avec cette pensée qui se vérifie au quotidien (nous le verrons plus tard), une petite voix contradictoire me disait : « *Oui, mais tout le monde ne pratique pas ces techniques consciemment...* »

Puis, un collègue ostéopathe a évoqué sa pratique professionnelle d'une manière qui m'a touché : « *Bertrand, tu sais, je manipule mes patients tous les jours. Ils viennent pour cela. Ils sont coincés. C'est pour cela qu'ils poussent la porte de mon cabinet. Ils veulent simplement aller mieux. C'est tout ! Alors, je mets*

mes connaissances et mes compétences à leur service pour qu'ils retrouvent leur bien-être. » J'ai alors entendu à nouveau ma petite voix intérieure : « C'est la réponse à une demande qui fait la différence entre la manipulation et l'influence positive au service d'autrui. Mais comment être sûr que cette influence fasse du bien à l'autre ? »

Alors, je suis allé voir un vieux sage qui m'inspirait depuis longtemps. Je lui ai expliqué ma requête et, après un grand silence, il m'a dit : « Tout est intention et motivation. Celles-ci doivent être bienveillantes et orientées vers le bien de l'autre pour l'aider à apaiser ses souffrances. S'il peut comprendre les fondements de la souffrance, alors c'est encore mieux car il peut transformer lui-même son esprit pour être plus heureux. Quand l'intention est juste et éthique, les conséquences de nos actes sont positives, tant pour soi que pour autrui. »

L'hypnose influence (ou manipule) les mécanismes de notre inconscient, nos modes de pensée et nos comportements. Presque impalpable, l'hypnose conversationnelle est un art de la suggestion. Les grands communicants et les accompagnants expérimentés connaissent le pouvoir de cette communication à l'inconscient. Très efficace, elle peut permettre de mobiliser les ressources de l'inconscient pour transformer des symptômes, faciliter un changement de croyances, développer de nouveaux comportements. Elle permet de faire passer des idées à une audience. Elle peut aussi être utilisée dans une logique relevant du marketing, à des fins commerciales ou politiques...

Ainsi, plus qu'un ensemble de techniques, l'hypnose conversationnelle fait partie de notre vie quotidienne. Mais, contrairement aux idées reçues, l'hypnose n'est pas un don inné. Il s'agit d'un art que tout le monde peut apprendre à maîtriser par la passion, l'étude et la pratique. La posture de l'artiste, alliant maîtrise technique et éthique, se manifestera comme une influence bienveillante au service du client et non sous la forme d'une manipulation au service de sa propre réussite.

Je vous propose quelques questionnements centraux qui vous aideront à vous positionner pendant que vous lirez et assimilerez les enseignements compilés dans ce livre. Il n'y a pas de réponse juste. Ces questions sont une invitation à l'introspection, à comprendre les enjeux de votre communication et à progresser de manière cohérente dans votre pratique de l'accompagnement, quelle qu'elle soit. Ces questionnements se structurent autour de trois axes centraux :

1. **La demande et le cadre** : quelle est la demande ? Qui la formule ? Pour vous, avez-vous besoin d'une demande formelle pour pratiquer l'hypnose conversationnelle ? Quelles sont les demandes que vous refuseriez ? Quel est le cadre de vos séances d'accompagnement hypnotique (durée, lieu, confidentialité, modalités pratiques...) ? Quelles sont vos limites dans l'accompagnement ? Les acceptez-vous ? Que faites-vous quand vous atteignez vos limites ?
2. **La conscience et l'intention** : prenez le temps de vous observer quand vous pratiquez. Quelle est la motivation profonde qui sous-tend votre intention

lors d'un accompagnement hypnotique ? Est-elle orientée vers le mieux-être du client ou de votre interlocuteur ?

3. **La responsabilité et l'éthique** : cette phrase célèbre, issue du film *Spiderman*, reflète le sens aigu de la responsabilité et de l'éthique d'un bon hypnothérapeute – « *Un grand pouvoir implique de grandes responsabilités.* » Quelles sont vos motivations profondes ? Comment définissez-vous votre éthique ? Quelles sont les règles qui régissent votre pratique ? Quels sont les principes et les valeurs qui guident votre vie ? Comment vous donnez-vous l'opportunité de progresser dans votre pratique ? Dans quelles circonstances vous remettez-vous en question ? Avez-vous déjà réalisé un processus de psychothérapie pour identifier vos zones d'ombre et vos dynamiques inconscientes ? Osez-vous demander de l'aide quand vous faites l'expérience de vos limites ? À qui faites-vous appel quand vous avez besoin de conseils ?

En lisant et en pratiquant les contenus de ce livre, vous allez devenir de plus en plus conscient des différents niveaux de communication. Vous allez comprendre comment se structure la « magie » du changement. Vous allez apprendre comment influencer et comment programmer l'automate qu'est l'inconscient. En étant plus conscient des techniques de communication d'influence, je souhaite de tout cœur que vous deveniez plus lucide sur vous-même, sur vos comportements, sur votre potentiel infini et que vous deveniez aussi plus responsable et plus juste dans votre relation aux autres. J'espère sincèrement que vous saurez trouver en vous-même la manière la plus adaptée pour développer vos talents et vos compétences en les mettant au service d'un monde plus harmonieux.

Que vous soyez coach, accompagnant, spécialiste de la relation d'aide, professionnel de santé, pédagogue, éducateur, communicant ou simplement curieux, je suis certain que vous trouverez vos propres clés pour utiliser l'influence de manière positive, c'est-à-dire en la mettant au service d'autrui.

Toute thérapie ou interaction relationnelle implique une certaine influence du thérapeute sur son client. La puissance et l'efficacité de la communication dépendront de la qualité humaine du thérapeute, du communicant ou de l'accompagnant, et de sa capacité à cocréer l'alliance et l'espace de changement.

Je suis convaincu que lorsqu'un art ou un talent est pratiqué en conscience, alors celui-ci peut devenir une véritable « pratique spirituelle ». Dans cette perspective, au quotidien, la pratique de notre art nous fait évoluer intérieurement en nous rendant plus compréhensifs, plus tolérants et plus accueillants vis-à-vis de l'altérité. Nous améliorons et apaisons notre relation au monde.

J'aime particulièrement ce concept africain de « *ubuntu* », d'une « humanité tournée vers les autres ». Il s'agit de la croyance dans un lien universel de partage bienveillant reliant toute l'humanité : « *Je suis ce que je suis, grâce à ce que nous sommes tous.* »

Tout d'abord, je remercie ma nièce Noémie Beauregard d'être une source d'inspiration si incroyable. Je la remercie pour sa sensibilité, sa complicité, son humour et sa capacité innée à prendre soin des autres.

Je remercie Sébastien Zanella pour son amitié, son humilité incroyable, ses compétences et pour le soin qu'il a mis à relire ce livre sous l'angle de son expertise, c'est-à-dire les neurosciences.

Je remercie également mon père Jean-Jacques Beauregard pour sa relecture précieuse et pour le partage de notre passion pour l'humain. Je remercie également ma consœur et amie, Élisabeth Vernet, psychologue clinicienne, pour la qualité de nos échanges stimulants, son ouverture dans l'approche du soin thérapeutique, et pour sa relecture de ce qui concerne le champ clinique.

Je remercie du fond du cœur les « grands sages » qui inspirent ma vie dans la vision d'un bonheur coconstruit, les thérapeutes et communicants hors du commun qui ont influencé mon chemin professionnel, l'ensemble de ma famille pour son soutien inconditionnel, mes amis passionnés et engagés, mes patients et mes clients pour leur confiance et leurs histoires inspirantes de dépassement de soi.

Enfin, je remercie mon éditeur Enrick Barbillon pour m'avoir fait sortir de ma zone de confort en me permettant d'affiner mon style d'écriture et pour m'avoir ainsi permis d'élargir la portée de mon message hypnotique et humaniste ! Merci à toute l'équipe des Éditions Enrick B. pour la qualité du travail effectué sur cet ouvrage, malgré un contexte sanitaire difficile.

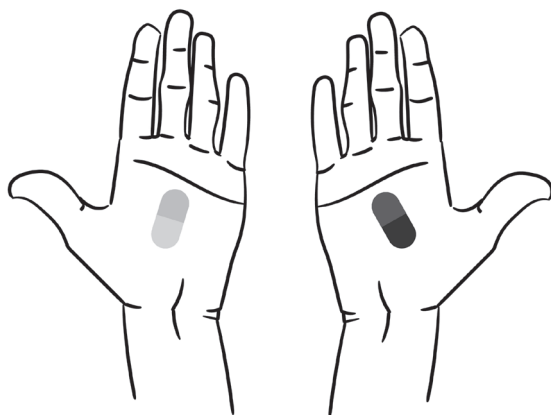
À vous, lecteurs et lectrices, je vous souhaite une belle exploration des fonctionnements de l'inconscient. Mes pensées les plus positives vous accompagnent.

Namasté !

NOTE EXPLICATIVE

“ Tu prends la pilule bleue, l'histoire s'arrête là.
Tu te réveilles dans ton lit, et tu crois ce que tu veux.
Tu prends la pilule rouge, tu restes au pays des merveilles
et je te montre jusqu'où va le terrier. ”

Morpheus s'adressant à Neo,
Matrix de Lana et Lilly Wachowski (1999)



Ce livre se veut volontairement non exhaustif. Il est une invitation à aller plus loin en se formant spécifiquement aux techniques de l'hypnose conversationnelle. À la fin du livre, une bibliographie vous présentera des ressources utiles pour compléter vos apprentissages. Ce livre aborde un ensemble de concepts et de techniques accompagné d'exercices permettant de les appliquer et de les pratiquer au quotidien. Ces exercices sont progressifs. Pour vous repérer, nous adopterons ce code : * **pour un exercice simple** ; ** **pour un exercice plus complexe** ; *** **pour un exercice avancé**.

De plus, dans **des encadrés** spécifiques, vous trouverez **des astuces** pour améliorer votre niveau de pratique.

Chaque chapitre commence par vous indiquer à qui il s'adresse de manière spécifique et ce dont vous serez capable, une fois que vous l'aurez lu et que vous aurez réalisé les exercices pratiques qu'il propose. En fin de chapitre, vous retrouvez **une synthèse avec les points essentiels à retenir**.

Cela peut sembler lointain maintenant, mais je me rappelle que lorsque je me suis formé pour la première fois à l'hypnose, j'observais certains de mes collègues étudiants découragés par ce nouveau langage et par la montagne que représentait en apparence cet apprentissage. Aussi, certains n'allaient pas forcément au bout de la formation car on ne leur avait probablement pas expliqué l'ensemble du processus – ils ignoraient aussi alors que les méthodes pédagogiques n'étaient pas forcément adaptées. Effectivement, l'hypnose est un domaine d'expertise qui possède un langage et des codes spécifiques. Comme dans tout apprentissage, il y a donc une phase d'immersion. Ainsi, pour vous rassurer, tout d'abord, j'ai envie de vous dire : laissez-vous submerger par les contenus et soyez confiant ! L'intention de l'ouvrage est de vous donner l'envie de découvrir l'hypnose conversationnelle et d'aller plus loin en vous formant. Il s'agit vraiment de vous faire plaisir en intégrant les concepts et les techniques qui font sens pour vous, au moment de la lecture. Vous n'avez pas besoin de tout comprendre ou de tout digérer consciemment lors d'une première lecture. Cependant, je suis certain que vous constaterez dans vos allers-retours entre les différentes sections du livre que des passerelles et des associations d'idées se font progressivement. Faites vraiment confiance au processus d'apprentissage et à votre meilleur allié : votre inconscient.

Ce livre s'adresse principalement à des accompagnants et à des communicants. Certains d'entre vous sont peut-être déjà des spécialistes de l'accompagnement, du coaching ou peut-être même de l'hypnose, souhaitant parfaire vos connaissances. D'autres, au contraire, sont plus novices et abordent ces sujets pour la première fois. Compte tenu de la pluralité des types d'accompagnement et des profils de lecteurs, ce livre est conçu et écrit dans un **format à la carte**. Ainsi, dans cet ouvrage, plusieurs lectures sont possibles. Peut-être que vous choisirez de suivre l'ordre des chapitres ; ou peut-être que vous préférerez une lecture plus innovante, en parcourant directement les chapitres qui vous intéressent le plus.

Pour prendre un maximum de plaisir avec cet ouvrage, je vous invite tout d'abord à le feuilleter et à parcourir son sommaire. Personnellement, avec le recul de l'expérience, je suis certain que je le commencerais aujourd'hui par la partie relative aux suggestions. Mais, il y a dix ans, j'aurais probablement commencé par lire la partie plus conceptuelle et relative à l'histoire de l'hypnose pour comprendre les fondamentaux, puis j'aurais surligné des phrases et corné un bon nombre de pages tout en m'appuyant sur le glossaire, situé en fin d'ouvrage.

Selon votre niveau et votre intérêt, si vous souhaitez comprendre les fondamentaux de l'accompagnement et le fonctionnement de l'inconscient, alors parcourez en priorité les chapitres 1 et 2. Si vous souhaitez approfondir votre compréhension de l'inconscient et réviser les principes clés de la communication, alors rendez-vous aux chapitres 3 et 4. Et, si vous êtes déjà expérimenté ou tout simplement impatient de découvrir l'hypnose conversationnelle, alors plongez-vous directement dans la partie concernant la communication hypnotique, à partir du chapitre 4.

Selon la qualité et la profondeur de votre lecture, ce livre vous permettra d'accéder à un certain niveau d'expertise. Quelle que soit votre intention, de la simple découverte à l'apprentissage avancé, je vous invite à trouver votre propre méthode pour prendre le plus de plaisir à lire et relire cet ouvrage. N'hésitez pas à corner les pages, à griffonner et surligner les passages clés et, surtout, à relire ce livre après avoir pratiqué. Amusez-vous ! Enfin, prenez vraiment ce qui vous semble bon pour vous, car votre inconscient connaît, bien évidemment, la manière la plus pertinente de faciliter votre apprentissage.

À titre d'exemple, durant nos formations en présentiel, après avoir eu l'accord des étudiants et avoir mis en place des sécurités hypnotiques que nous appelons « fusibles¹ », nous utilisons l'hypnose conversationnelle pour faciliter l'apprentissage des techniques de l'hypnose. Cela signifie concrètement que nos formateurs hypnotisent de manière informelle les étudiants pour mobiliser les ressources de leur inconscient et faciliter leurs apprentissages. Ainsi, cette méthode pédagogique innovante nous permet de former à l'hypnose dans un délai plus réduit que celui demandé par un apprentissage plus conscient. Pourtant, au bout de chaque cursus de formation, nos étudiants ont intégré la richesse des contenus. Tout en étant bien sûr supervisés, ils se sentent solides et confiants dans leur pratique et dans leurs accompagnements, l'**apprentissage de l'hypnose sous hypnose** permettant de mobiliser l'ensemble des possibilités de notre cerveau.

Pour vous aider, dans cet ouvrage, des **QR Codes** vous seront proposés pour visionner des vidéos explicatives. Elles présentent l'avantage de vous transmettre un message plus complet dépassant le cadre parfois limitant de l'écrit. Vous accéderez en effet à une communication plus complète. Outre le contenu du message, la vidéo vous permettra notamment de saisir les enjeux de la communication non verbale et l'importance de la voix.

De plus, tout au long de l'ouvrage, des notes et des conseils vous seront prodigués pour vous guider et vous aider à structurer vos apprentissages. Durant la lecture, soyez confiant. Comme tout apprentissage, par l'entraînement, votre pratique deviendra intuitive et dépassera les protocoles. Merci l'inconscient !

.....
1. Le sujet des fusibles sera abordé dans le chapitre 5, point 3.

Des **citations ancreront et orienteront vos acquisitions**. De même, certaines métaphores et analogies seront utilisées pour simplifier les explications et vous permettre de créer vos propres **passerelles d'apprentissage**.

Pour faciliter la compréhension des concepts, un ou plusieurs exemples sont fournis. Afin de préserver la confidentialité du rapport entre thérapeute et clients, tous les cas et les vignettes cliniques présents dans ce livre ont été rendus anonymes. J'y utilise des prénoms fictifs et j'ai de plus, par le travail d'écriture, fait en sorte que les personnes mises en scène ne puissent pas se reconnaître.

Selon votre niveau d'implication dans la lecture, je vous recommande de vous munir d'un carnet pour prendre des notes de manière personnalisée ou de vous constituer votre propre glossaire. Dans ce livre, nous utiliserons les termes « sujet », « coaché », « patient », « client » pour renvoyer à la personne qui est l'hypnotisé. De même, nous utiliserons les mots « coach », « praticien », « hypnothérapeute », « hypnotiseur », « hypnotiste » pour renvoyer à la personne qui hypnotise. Ces alternances de langage sont volontaires et permettent de s'adapter à la différence et à l'étendue des contextes de votre pratique. Aussi, n'hésitez pas à y adapter automatiquement ces mots durant la lecture de cet ouvrage. De même, les mots « transe » et « hypnose » renverront à l'état modifié de conscience (EMC) dont ce livre fait l'objet.

Alors, êtes-vous prêt à changer votre monde intérieur et votre perception de la réalité ?

Oui ? Alors, allons voir ensemble jusqu'où va le terrier !

Bienvenue au pays des merveilles de la communication !